

\*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

\*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

\*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

\*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

**Imodium® akut lingual Tabletten**



Inhalt: 12 Stück  
AVP: 12,36 €  
**9,25 €**  
25% Rabatt

**GRANU FINK® femina Kapseln**



Inhalt: 60 Stück  
UVP: 25,97 €  
**19,25 €**  
26% Rabatt

**Keltican® forte Kapseln**



Inhalt: 80 Stück  
UVP: 72,95 €  
**57,75 €**  
21% Rabatt

**Ocuvite® Lutein Plus Kapseln**



Inhalt: 60 Stück  
UVP: 22,95 €  
**17,45 €**  
24% Rabatt

**Compeed® Blasenpflaster medium**



Inhalt: 5 Stück  
UVP: 7,45 €  
**5,75 €**  
23% Rabatt

**Lefax® extra Tabletten**



Inhalt: 20 Stück  
AVP: 7,00 €  
**5,25 €**  
25% Rabatt

**Hoggar® Night Tabletten**



Inhalt: 20 Stück  
AVP: 14,49 €  
**10,75 €**  
26% Rabatt

**Voltaren® Schmerzgel**



Inhalt: 180 g  
Preis 100 g: 8,86 €  
AVP: 21,49 €  
**15,95 €**  
26% Rabatt

**Iberogast® flüssig**



Inhalt: 50 ml  
Preis 100 ml: 34,50 €  
AVP: 23,30 €  
**17,25 €**  
26% Rabatt

**Weleda® Calendula Pflégemilch**



Inhalt: 200 ml  
Preis 100 ml: 4,15 €  
UVP: 9,95 €  
**8,30 €**  
17% Rabatt

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgabe nur solange der Vorrat reicht und in haushaltsüblichen Mengen. Irrtum vorbehalten. Preisnachlässe beziehen sich auf den UVP - vom Hersteller angegebene unverbindliche Preisempfehlung oder den AVP - für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird. Stand März 2021. Preise gültig vom 1.5.-31.5.2021.

Anzeige

**Floradix®: POWER zum Trinken!**

In der Sportmedizin tritt häufig ein erhöhter Eisenbedarf auf. Die Betroffenen fühlen sich müde und schlapp. Die Ursachen sind vergleichsweise häufig auftretende Mikroblutungen durch eine vorübergehende Überbelastung, die zu einem Eisenverlust führen. Eine eisenarme Ernährung begünstigt eine ungenügende Zufuhr von Eisen. Damit es gar nicht so weit kommt, gibt es Floradix® Sport Eisen, das speziell für Sportler und Fitnessfans entwickelt wurde. Ein echter Power-Drink, der neben Eisen viel Nützliches für ein Sportlerleben enthält. Neben zweifachwertigem Eisen sind zusätzlich B-Vitamine, Vitamin C sowie Vitamin D3 und Magnesium zur Unterstützung der Muskelfunktion und der Eiweißproduktion im Körper enthalten.



Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

**Viele Wege führen in die Ribbeck- und Birnbaum-Apotheke**  
Bestellen Ihrer Medikamente leicht gemacht:

**Ribbeck-Apotheke**  
0331 52 04 12



**Birnbaum-Apotheke**  
0331 96 76 36 06

info@ribbeck-apotheke.de



info@birnbaum-apotheke-potsdam.de

www.ribbeck-apotheke.de



www.birnbaum-apotheke-potsdam.de



Per App  
RezeptDirekt



shop.ribbeck-apotheke.de



Sie können entscheiden, ob Sie Ihre Bestellung persönlich in unserer Apotheke abholen, unseren Botendienst oder den Versand per DHL nutzen möchten.

*natürlich gerne für Sie da ...*



**natürlich**  
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

www.ribbeck-apotheke.de • info@ribbeck-apotheke.de

**Apothekerin Bettina Zurek e. K.**  
Potsdamer Straße 181  
14469 Potsdam  
Tel. 0331 / 52 04 12  
Fax 0331 / 52 01 25

**Öffnungszeiten**  
Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr  
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

**natürlich**

DAS TUT MEINER GESUNDHEIT EINFACH GUT

Ausgabe Mai 2021

**Muttertag:**  
9. Mai  
**Vatertag:**  
13. Mai

**Produkt  
des Monats**



**regulafit® Probiot**

Die tägliche Portion Darmgesundheit regulafit® Probiot enthält 6 wertvolle Bakterienkulturen, die für das Gleichgewicht einer gesunden und leistungsfähigen Darmflora eine zentrale Rolle übernehmen. In einer einzigen Kapsel stecken 5 Milliarden lebender Mikroorganismen. Mit der Einnahme unterstützen Sie gezielt den Aufbau Ihrer Darmflora und verbessern damit die Nährstoffaufnahme über den Darm. regulafit® Probiot eignet sich durch seine Zusammensetzung auch optimal für Kuranwendungen. Für mehr Wohlbefinden und ein unbeschwertes Lebensgefühl.  
Inhalt: 80 Kapseln

**Rabatt 20% AKTIONSPREIS 39,95 €**

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ein riesengroßes DANKESCHÖN an alle Mamas, Papas, Omas, Opas, Uromas, Ur-opas, Tanten und Onkel und allen HelferInnen! In den vergangenen Wochen und Monaten haben sie Großartiges geleistet. Sie haben unterstützt und getröstet, Home-schooling und Homeoffice koordiniert, leckeres Essen auf den Tisch gezaubert, für Spaß und Unterhaltung gesorgt und all das fast immer mit einem Lächeln auf den Lippen. Am 9. bzw. 13. Mai werden deshalb alle Mamas und Papas gebührend gefeiert!

### natürlich entdeckt:

Spezielle Proteine aus der Muttermilch fördern die Entwicklung einer gesunden Darmflora und damit auch das Immunsystem des Babys, wie Wissenschaftler der Medizinischen Hochschule Hannover herausgefunden haben. Sogenannte „Alarmin“ steuern den Anpassungsprozess zwischen Bakterienvielfalt und Umwelt im kindlichen Darm und verhindern so Störungen bei der Besiedlung.

Zeit, um etwas zurückzugeben: mit einer besonderen Geste oder liebevollen Aufmerksamkeit. Duftende ätherische Öle, Lotionen mit wertvollen Inhaltsstoffen, ein frischer Badezusatz oder die kleine Extraportion Vitamine und Mineralstoffe lösen mit Sicherheit funkelnde Augen aus. Wo es das gibt? Natürlich in unserer Apotheke! Und obendrauf erhalten Sie eine Extraportion Gesundheits-Tipps für sich und Ihre Liebsten.

## EINEN SCHÖNEN MUTTER- UND VATERTAG 2021!



natürlich-Apothekerin  
Bettina Zurek,  
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

Anzeige

## PRIMAVERA® mundwohl Natürlich erfrischende Mundpflege

Gesund beginnt im Mund. Zur Stärkung der ganzheitlichen Gesundheit und zum Erhalt der gesunden Mund- und Zahnflora. Mit der Kraft von 100 % ätherischen Ölen und wertvollen Pflanzenölen in Bio Qualität sorgt die Mundwohl Serie für ein angenehm frisches, sauberes und gepflegtes Ergebnis. Für gesunde Zähne und eine gereinigte Mundhöhle.



Ebenfalls erhältlich:  
Ölziehkur bio  
und Lippen  
Akut Gel bio

**Mundspülung.** Zur Ergänzung der klassischen Mundpflege mit Zahnbürste und Zahnseide – nach jedem Zähneputzen – zurück bleibt ein langanhaltendes Frischegefühl.

Anzeige

## BELSANA traveller Kompressive Kniestrümpfe für die Reise

In den Farben  
Creme, Grau, Blau  
und Schwarz  
rezeptfrei erhältlich.



- Ob beruflich oder im Urlaub: die medizinisch wirksamen Strümpfe sind vorbeugend gegen Reise-Thrombose und verhindern geschwollene Füße und Beine
- Unisex – passen bei Damen und Herren zum Business-Look oder zum legeren Outfit
- Dezentere Rippoptik und nicht einschneidender Komfortbund
- Auf die Beinmaße der Kundin/des Kunden angemessen und deshalb medizinisch wirksam

069-V2-1.000-5

# Unsere grüne natürlich-Apotheke

Mit der Gesundheit ist das so eine Sache. Jeder wünscht sie sich bis ins hohe Alter. Doch wäre es nur so einfach, wie es klingt. Stress und Hektik in den letzten Monaten, wenig Zeit für Sport und Bewegung, das Kochen muss nicht selten rasend schnell gehen und manch einer kann nicht ohne die Zigarette zum Dampf ablassen...

Natürlich kann Ihnen niemand eine Garantie für ewige Gesundheit geben. Einige Erkrankungen sind schlicht erblich bedingt. Und gegen einen Arm- oder Beinbruch ist sowieso kein Kraut gewachsen. Die gute Nachricht: Die Geschichte Ihrer Gesundheit können Sie auf ganz vielen Seiten selbst schreiben!

Sodbrennen, Kopfschmerzen, Darmbeschwerden, Infektanfälligkeit, Hautprobleme, Müdigkeit und vieles mehr – kennen Sie diese Beschwerden? Oft werden die „kleinen Zipperlein“ im Alltag ignoriert. Dabei will Ihnen der Körper ein erstes Warnsignal „Achtung, hier stimmt was nicht“ geben!

Eine schwerwiegende Diagnose ist bei genauerem Hinsehen nicht selten die Summe gesundheitlicher Störungen über einen langen Zeitraum. Die „Körperpolizei“ war dann bereits lange zuvor in Alarmbereitschaft. Nehmen Sie das Ruder deshalb in die eigenen Hände und pflegen Ihre Gesundheit so gut und individuell es geht.

WEIL GESUND SEIN  
EINFACH  
BESSER IST!



**natürlich beraten:** Damit Sie nach überstandener Erkrankung schnell wieder auf die Beine kommen (Nachsorge) oder einfach weiterhin gesund bleiben (Vorsorge) beraten wir Sie zu den natürlichen, schonenden und nebenwirkungsarmen Methoden der Regulationspharmazie®. Diese bieten ein riesiges Buffet an Möglichkeiten, maßgeschneidert auf Ihre individuelle Lebenssituation. So können wir z.B. mithilfe spezieller Analysen den Ursachen Ihrer Beschwerden auf den Grund gehen oder nachsehen, ob Ihr Mineralstoff- und Spurenelement-Haushalt im grünen Bereich ist. Liegt eine Schwermetall-Belastung vor? Oder ist die Zusammensetzung Ihrer Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten? Anschließend gehen wir gemeinsam durch das Regulationshaus und besprechen, welche „Zimmer“ für Sie und Ihre Gesundheit „renoviert“ werden sollten.

HERZLICH WILLKOMMEN  
IN UNSEREM REGULATIONSHAUS!

**Ein Ausschnitt der Schwerpunkte:** Säure-Basen-Haushalt, Ausleitungskur, gesunder Darm, Enzymtherapie, Heilpflanzen, Schüssler-Salze, Homöopathie, Aromatherapie, gesund Essen und Trinken, Bewegung, Heilfasten, Analytik...



## Diagnose Reizdarm-Syndrom UND DANN?

Stuhlnunregelmäßigkeiten, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen und das Ganze garniert mit wiederkehrenden Schmerzen – zwischen 4 und 5 Millionen Menschen sind in Deutschland vom Reizdarm-Syndrom betroffen. Die Beschwerden treten typischerweise nachts oder nach einer Mahlzeit auf, durch stressige Phasen werden sie verstärkt. Reizdarm ist eine funktionelle Erkrankung, also nicht organisch bedingt. Klassische schulmedizinische Behandlungen stoßen bei der Diagnose häufig an ihre Grenzen. **Die gute Nachricht:** Mit einfachen Hausmitteln, speziellen Tipps für den Alltag in Kombination mit den sanften Maßnahmen der Regulationspharmazie® bringen Sie Ihren Verdauungstrakt zurück in eine bessere Balance.

**1. Heilpflanzen:** Pfefferminze (reduziert zu starke Darmbewegungen, krampflösend, entzündungshemmend), Kümmel oder Kurkuma; als Tee oder in Kapsel- bzw. Tropfenform

**2. Lösliche Ballaststoffe:** indischer Flohsamen (pflanzliches Quellmittel mit wasserbindenden Eigenschaften), Leinsamen (enthalten u.a. viel Omega-3-Fettsäuren)

**3. Aufbau der Darmflora:** mit speziellen mikrobiologischen Präparaten (Probiotika mit hochdosierten Milchsäurebakterien)

**4. Wärme:** löst Muskelverspannungen im Bauch und kann die Blut- und Flüssigkeitszirkulation anregen

**5. Viel Trinken:** insbesondere bei wiederkehrenden Verstopfungen, am besten Tee oder Wasser

**6. Bewegung und Entspannung:** unterstützt die Auflösung von Darmgasen: Yoga, Schwimmen, Walken oder leichtes Joggen, zusätzlich autogenes Training oder Meditation zur Stressreduktion

**7. Verzicht:** auf scharfe Lebensmittel, Kaffee, Alkohol, Nikotin, Fertigprodukte

**8. Ausgewogene Ernährung:** mit frischen Produkten in Bio-Qualität, Vermeidung von Lebensmitteln die fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide oder Polyole enthalten (= FODMAP-Diät)

5. Mai:  
Welttag der  
Handhygiene  
2021

## Die 5+5-Regel

Ergibt nicht nur 10, sondern ist auch die perfekte Eselsbrücke für den jährlich stattfindenden „Welttag der Handhygiene“. Ein Blick auf die 5 Finger der rechten und linken Hand und voila, schon sind wir beim entsprechenden Datum, dem 5.5., angekommen. Dabei sollten die Hände selbstverständlich täglich intensiv gereinigt und gepflegt werden. Das kann nicht zuletzt die Verbreitung von Infektionskrankheiten minimieren (in Corona-Zeiten besonders wichtig!). Die Krux an der Sache: gefährliche Krankheitserreger erkennen Sie mit bloßem Auge nicht und können daher via Schmierinfektion leicht in Umlauf gebracht werden. Greifen Sie deshalb regelmäßig für mindestens 30 Sekunden! zu Wasser und Seife. Um die empfindliche Hautbarriere auch nach dem wiederholten Gang zum Waschbecken nicht zu zerstören, empfehlen wir als pflegendes Element die Verwendung hochwertiger Cremes oder Lotionen.

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
01.-09. Mai 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
10.-16. Mai 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
17.-23. Mai 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
24.-31. Mai 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite